

Crema de Cosecha de Maz

Makes: 7 porciones

Una receta de sopa de maíz que utiliza maíz enlatado bajo en sodio y leche descremada.

Ingredients

- 1/2 cup** cebolla, picada
- 1/2 cup** apio, picado
- 1/2 teaspoon** tomillo (si lo desea)
- 1 tablespoon** margarina
- 1** papa mediana, pelada y cortada en cuadros
- 2 cups** leche descremada
- 1 can** maíz bajo en sodio, escurrido (15 1/4 onzas)
- 1 can** maíz en crema bajo en sodio

Directions

1. En una olla mediana, cocine la cebolla y el apio en la margarina hasta que ablanden. Si va a usar tomillo, agreguelo también.
2. Agregue la papa; cocine y revuelva por dos minutos.
3. Agregue la leche descremada.
4. Cubra y cocine a fuego lento por 15 minutos o hasta que la papa ablande.
5. Agregue ambas latas de maíz, cocine hasta que este bien caliente.